



Aumente a ingestão de gorduras boas (insaturadas, como ômega 3 e ômega 6). Essas gorduras aumentam o bom colesterol (HDL) e diminuem o mau colesterol (LDL) e triglicerídeos no sangue. Os alimentos onde elas podem ser encontradas são: peixe, abacate, oleaginosas (como amendoim e castanha) e óleos vegetais, como o de soja, girassol, canola e azeite de oliva.



www.saude.gov.br

Elaboração

Jayze Oliveira e Thayane Correia

Ministério da
Saúde



Novembro Azul

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Proteja seu coração:



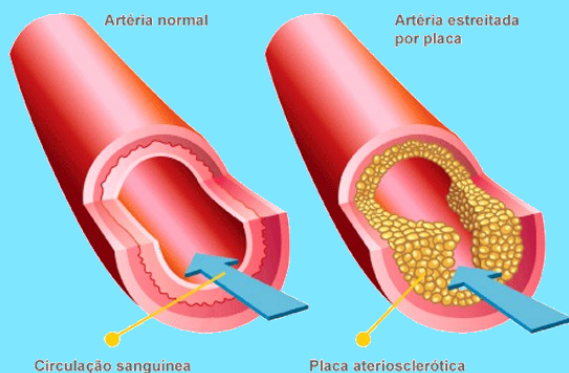
**Combata as
Dislipidemias!**

O que são Dislipidemias?

Dislipidemias são alterações dos níveis de gorduras que circulam no sangue, ou seja, elas podem estar acima ou abaixo do ideal.

O que as Dislipidemias podem causar?

Quando os níveis de gordura no sangue estão elevados, ela pode se acumular nas artérias e veias, formando uma placa que pode obstruí-las, levando a doenças cardiovasculares e desencadeando problemas, como infarto.



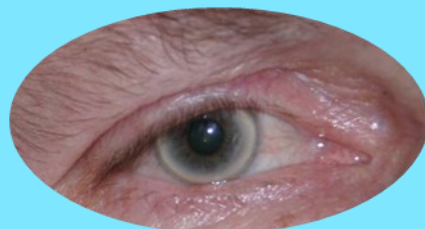
FIQUE ATENTO!

O diagnóstico é feito através de exame de sangue.

Geralmente, as dislipidemias não apresentam sintomas, porém é possível observar alguns sinais:



Xantelasma palpebral: Acúmulo de gordura na região dos olhos.



Arco córneo lipídico: Arco de gordura visualizado na íris dos olhos.



Xantomas: nódulos de gordura observados nos tendões e na superfície da pele.

Quais as mudanças que devo fazer na alimentação?

Reduza o consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas e trans. Essas gorduras diminuem o colesterol HDL (chamado de bom colesterol) e aumentam o LDL (o mau colesterol), fazendo com que ele fique acumulado no sangue. Os alimentos onde essas gorduras são encontradas são: sorvetes, margarinas, manteigas, queijos amarelos, carnes gordurosas, hambúrguer, óleos de coco, de dendê e de cacau, etc.

